

Lunární kalendář 28. leden 2036 online

Měsíc putuje ve znamení Vodnáře, dnes je novoluní. Něco si přejte, přání se o novoluní plní. Vodnář působí na lýtka, kotníky a žíly. Nepřetěžujte nohy dlouhým chozením. Navštivte dnes rodinu a přátele, Vodnář přeje společenských vztahům.




Tento den má svátek Otýlie.

30. lunární den

Symbolem je Zlatá labuť. Tento den je poslední v lunárním cyklu. Je velmi krátký a proto se ho snažte využít k odpuštění, dokončení věcí a splacení dluhů, a to nejen finančních. Vystříhejte se agresivitě. Uklidte dům a dejte do něj ochranný talisman. Talismany mají dnes velkou sílu. Namáhaným orgánem je mozek, proto ho šetřete. [Více o lunárním dni..](#)

1. lunární den

První lunární den trvá od novoluní do prvního východu Měsíce po novoluní. Čím je kratší, tím intenzivněji se v něm vše odehrává. Jeho symbolem je Lampa, Lucerna a Třetí oko. Je dobré ho věnovat duchovní očistě, nejlépe skrze oheň. Posedte u krbu nebo u svíčky a dívejte se do plamene. Myslete na vše, čeho byste se chtěli zbavit a odevzdávejte to ohni, který spálí veškerou negativitu. Odpouštějte, promíjejte, čistěte věci z minulosti. Jakmile se očistíte, můžete přejít k vizualizaci vašeho přání. První lunární den se přání zhmotňují, přejte si proto jen to, co doopravdy chcete. [Více o lunárním dni..](#)

Lunární den ve zkratce	
Znamení	 vodnář
Fáze	novoluní
Lunární den	30,1
Východ Měsíce	07:33
Západ Měsíce	17:02
Síla	stoupající
Živel	vzduch
Orgány	lýtka, kotníky, bérce, žíly
Barva	žlutá

Energie	mužská - neutrální
Kvalita dne	vzdušný, světlý, suchý, neplodný
System	system žláz
Živná kvalita	tuk
Zahrada	květ

NOVOLUNÍ

Novoluní představuje nové začátky, ale také ukončení a vnitřní přeměnu. Tvůrčí myšlenky a nápady jsou velmi originální, je třeba je využít, dát jim směr a formu. Máme před sebou mnoho možností, musíme si z nich jen vybrat. Nov je zlom mezi vyčerpáním a přívalem nové energie. Zpočátku tuto energii můžeme vnímat jako napětí, neklid, netrpělivost a vzrušení, které může přecházet do podrážděných reakcí. Cítíme aktivitu, ale nevíme, kterým směrem ji zaměřit. Něco začíná, ale je to tak neuchopitelné, hoříme nedočkavostí, abychom se do toho pustili. [Více o novoluní.](#)

ENERGIE DNE

Dnes se vládne vzdušná energie Vodnáře, je čas nových nápadů a plánů. Přitahuje nás vše tajemné, vzrušující a zvláštní, projevuje se vztah k umění. Toužíme po nezávislosti, nenecháme se nijak ovlivňovat, chceme být originální. Nikdo nám nesmí do ničeho mluvit, potřebujeme čas pro sebe na uvědomění si vlastních životních cílů. Zajímá nás, co se děje kolem, i to, jak se věci budou vyvíjet do budoucna. Můžeme plánovat pracovní projekty. Máme plno nápadů, ale stavíme také vzdušné zámky. Dobrý přítel po boku nám pomůže tyto plány postavit na reálný základ. V partnerských vztazích máme spíše citový odstup, ale soucítíme s potřebnými, kterým máme tendenci pomáhat.

Co nás učí Měsíc ve Vodnáři:

Propojovat duchovní svět s materiálním, vnímat energie lidí, věcí, rostlin i zvířat ..a vůbec všeho kolem nás. Vědomě pracovat s touto schopností a vědět, že je to jenom na nás, zda se těmito energiemi necháme ovlivňovat.

[Bachova květová esence pro dnešní den:](#) Water Violet (Žebratka bahenní)

ZDRAVÍ

Vodnář působí na lýtka, kotníky a žíly. Vše, co dnes uděláte dobrého pro svoje lýtka, kotníky a žíly, bude v těchto dnech působit dvojnásob dobře. A vše, co tyto části těla zatěžuje, bude působit škodlivěji, než v jiných dnech. Pečujte o svá lýtka, namasírujte je kvalitním [olejem](#). Pokud trpíte na křečové žíly, ve dnech Vodnáře se problémy zhoršují. Objevují se záněty žil. Vyhněte se delšímu stání, obyčejná procházka po městě se může ve Vodnáři stát zlým snem. Nohy si během dne pokládejte nahoru a lýtka potírejte vhodnou mastí proti křečovým žilám. Mast vtírejte opatrně a směrem ke kolenům. Dnes rozhodně není vhodný den na operaci křečových žil, přesuňte termín na ubývající Měsíc, jinak se budou křečové žíly tvořit znovu. Unaveným nohám udělá dobře sprchování střídavě studenou a teplou vodou a masáže ve směru od kotníků nahoru. Kdo dnes bude mít křeče v lýtkách, měl by do stravy zařadit více [hořčičku](#). Ten se nachází například ve slunečnicových semínkách. Provádíme natahovací a protahovací cviky na podporu krevního oběhu. Cviky s nohama nahoře jsou tedy vhodné, např. "svíčka".

STRAVA

Je novoluní a to je nejvhodnější den pro očistu a detoxikaci těla. Tělo se při novoluní nejlépe zbavuje škodlivin, proto se snažte je maximálně podpořit. Konzumujte pouze jednu potravinu rostlinného původu, která nezůstává dlouho v trávicím traktu. Vhodná je rýže Basmati, je totiž velmi lehká a nejlépe stravitelná. Můžete si udělat také ájurvédský odlehčovací den nebo jíst jen ovoce či zeleninu. Pokud se na dietu či půst necítíte, doporučujeme alespoň stravu z čerstvých potravin a tepelně neupravované pokrmy, tzv. živou stravu. V novoluní metabolismus pracuje rychleji a pokud tělo nezatěžujeme těžkou stravou, samo se nejučinněji zbaví toxických látek. energii, kterou by jinak spotřebovalo na trávení potravy, použije k regeneraci a vyplavování toxinů.

Ve dnech Vah tělo dobře zpracovává tuky. Někdo dnes snáší tučná jídla dobře, někomu vadí už pouhá vůně tuku. Pozorujte, jak jste na tom vy. Doporučujeme tuky v přírodní formě, jako jsou ořechy a různá semínka. Vyzkoušejte podle ájurvédy nejvhodnější tuk pro člověka - [přepuštěné máslo neboli ghí](#). Pijte čistou vodu, bylinné čistící a detoxikační čaje nebo čerstvé ovocné a zeleninové šťávy. Pokud se na dietu či půst necítíte, doporučujeme alespoň stravu z čerstvých potravin a tepelně neupravované pokrmy, tzv. živou stravu. Ve Vodnáři můžete pít čaje z květů rostlin, například lipový, měsíčkový, třezalkový, můžete i máťový nebo šípkový.

Je den květu, proto doporučujeme zeleninu, u které je plodem květ:

- květák, brokolici, artyčoky, kopr, mangold

KRÁSA

Dopřejte si dnes relaxační koupel a masáž. Postačí uvolňující koupel chodidel, kdy do vaničky přidáte [koupelovou sůl](#). Při masírování nohou a lýtek je však třeba opatrnosti, masáž provádějte velmi jemně a směrem k srdci. Je třeba vyhnout se dnes větší fyzické námaze, hýčkejte si nohy speciálními ošetřujícími přípravky. Dnes je vhodný den na čistící pleťovou masku. Nechte si udělat lymfatickou nebo ájurvédskou masáž. Prospěje vám také sauna, která podpoří krevní oběh a lymfatickou soustavu. Při novoluní si nemyjte vlasy a ani je nestříhejte.

[Domácí recepty pro pěkné vlasy](#)

[Vhodné éterické oleje a vůně](#): fialka, tymián, citron, mimóza, máta, anýz, cedr, meduňka

MAGIE

Při novoluní jsou nejvhodnější kouzla, kterými chcete podpořit nové začátky, projekty a cíle. Přání vyslovená při novoluní se plní. Ve Vodnáři se čaruje na dobré vztahy a na urovnání sporů s přáteli. [Vyberte si kouzlo..](#)

DOMÁCNOST

Ve dnech Vodnáře je dobré vyvětrat celý dům a také sklep, provést i větší úklid. Vyleštěte zrcadla, lustry a další skleněné plochy. Umývají se dřevěné podlahy. Vhodný den pro malování a lakování. Prádlo bude dnes dobře schnout.

ZAHRADA

Dny Vodnáře jsou dny květu se stoupající silou. Nejsou to však příliš vhodné dny pro práce na zahradě, je dobré omezit se na nejnnutnější, Vodnář je na zahradě, na poli a v lese spíš neplodným znamením. Dnes je novoluní a přízemí, půda odpočívá a proto by se nemělo nic sázet, vysévat ani přesazovat. Nic nevzejde, semena ani kořeny se neuchytí. Je však nejvhodnější den na ošetření starých, nemocných a špatně rostoucích dřevin a rostlin. Nemusíte-li, tak dnes žádné rostliny nezalévejte. Můžete alespoň opravit plot, vyvětrat pařeniště a sklep a uklidit skleník.